

فائدہ بھی نہیں مل سوائے اس کے بعض مریضوں کا جی چکنائی کما کر ملتا نہ لگتا ہے۔ لہذا ان کو افاق ملتا ہے۔ طویل مدت سوچ ہر جگہ میں مرض بگو جانے کی صورت میں پیٹ میں پانی بھرنا شروع ہو جاتا ہے جس سے نمکیات وغیرہ جنم ہی کے اندر رہتے ہیں۔ ایسی صورت میں کم سوڈیم والی غذا میں دی جانی چاہئی۔ روزانہ سوڈیم کی مقدار 500 ملی گرام سے زائد نہ ہو یعنی وہ تمام سوڈیم جو نہ کو اور دیگر غذاوں میں موجود ہے اس کا حساب لگایا جائے۔

ذیل میں دی گئی غذا میں مریض کے لیے بہتر ہیں۔

تمام قسم کے مشروبات اجسas سے بی بی تمام چیزیں بچے روٹی، چاول، کارن، فلکس، پورن، یادیہ وغیرہ۔ لیکن خیال رہے کہ بریانی اور پر اخاندہ دیا جائے۔ میٹھے میں کیک، خطاہ، بیکٹ، کسٹر، جبکہ جام اور شہد وغیرہ موزوں ہیں۔ لیکن زردہ، حلوہ، آس کریم، کریم اور کریم کیک وغیرہ نہ دیے جائیں۔ تمام قسم کے پچل مفید ہیں۔ تمام سبزیوں کی بھی اجازت ہے سوائے تیز خوشبو والی سبزیوں کے مثلاً۔ پھول و بندگو ہی بیاز، لہن، وٹاٹو وغیرہ۔ گوشت میں بھی تام طرز کی ڈشیں موزوں ہیں سوائے مرغن اور بھنے ہوئے سالن جیسے قورما، تیز مصالحے نہیں ہوئے چسپ وغیرہ۔ آلو کی تمام ڈشیں بھی دی جا سکتی ہیں اور اس کے مقابل یعنی نوٹل، سپاگھتی اور شکر قندی وغیرہ۔ ہلکے نمک اور سر کے کاستعمال بھی مفید ہے۔ وٹامن اے اور ڈی کم سے کم دیں۔

الاریہ

خوش نہیں اور غلط نہیں میں بس شہت اور منفی کا فرق ہے۔ تاریخیا خطرناک کیمیکل ستر فیصد پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ آپ کو چاق و چوہنے محسوس کرتا ہے۔ تاریخیا خطرناک کیمیکل ستر فیصد پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ ہمارے ایک خیرخواہ کا خیال ہے کہ پاکستان میں نوجوان طبقے کے اندر نہماں پڑھنے کا رجحان بڑھ رہا ہے جواز اس بعد پھیپھڑوں اور سانس کی نایوں میں بچنی غلاظت بھر دیتا ہے۔ کاربن مونو آکسائیڈ "بندے اور سرگزیٹ نوٹشی کم" ہو رہی ہے۔ اللہ کرے ایسا ہی ہوتا ہے کہ قیافہ غالباً انہوں نے اپنی محبد اور اپنے بچوں مار گیس" ہے جو خون کے راستے جنم میں تیزی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اسکے علاوہ بھی کافی ساری کوڈ کچل کر پوری قوم پر لگا گیا ہے۔ لیکن بڑا ہو تو میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا خربیاں سرگزیٹ نوٹشی کے سبب بیدار ہوتی ہیں۔ مثلاً سوکر کی کھانی اس کے کپڑوں میں تباہ کوکی بیویز کوچلی دہائی میں صرف پاکستان میں سرگزیٹ نوٹشی میں چالیس فیصد اضافہ ہوا ہے۔ ممکن ہے یہ سارا دھوئیں آمیز ماحول کی وجہ سے باتی لوگ اس سے نفرت شروع کر دیتے ہیں۔ ایسا ماحول نان سوکر کے اضافہ بوجوں میں ہوا ہو۔ لیکن بہر حال خطرناک ہے۔ سرگزیٹ نوٹش ممکن ہے اپنے غم کو لئے مزید خطرناک اور اڑیت ناک ہوتا ہے۔ بعض خوش فہم حضرات کے افکار زیر یہ ہیں کہ اچھی دھوئیں میں اڑا رہا ہو یا اسی دھوئیں کے مرغو لے پہ بیٹھ کر عرشوں کی سیر کر رہا ہو۔ لیکن جو حقیقت ہے وہ کو اٹھ کا تباہ کوک خطرناک ہے۔ ممکن ہے کہ گھٹیا تباہ کو سے کینسر ہوتا ہو اور اچھے تباہ کو سے اس سے کم یہ ہے کہ وہ اس بات سے قطعاً علم ہوتا ہے کہ اس دھوئیں دار غسل میں لگ بھگ چار ہزار یہ کمیابی خطرناک مرض یعنی ابی لاحق ہوتی ہو۔ لیکن "مارا گیا غریب اسی انتظار میں" کہ اسے کینسر نہیں مارے مادے گردش کر رہے ہیں جن میں سے اکثر اپنی زہر یہیں ہیں۔ بلکہ انہیں مہلک مادے نکوئی گا۔ تپ دن چاہے لے بیٹھے کاربن مونو آکسائیڈ اور تار ہیں۔ نکوئی کی ذرا میں مقدار ملڈ پریشہ بڑھاتی ہے تبھی دھوئیں بازا پنے

سید سلطان
الہور

پہاڑا مٹس کے تدارک میں معاون غذا میں

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ غذا ہے۔ غذا ہماری مقصود ہر جگہ کے خلیوں کی تباہی کو روکتا اور نئے خلیے پیدا کرنے میں جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما کے لیے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ پس مدد دینا ہے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے اعلیٰ درجے کی غذا کی تیاری اس طرح کی جائے کہ مریض کی پسند و ناپسند کو بھی ملاحظہ کر جائے۔ نیز مریض کے ذہن میں یہ بات بھی بھاگ دیتا ہے۔ پس مدد دینا ہے۔ غذا جگہ کے علاج میں غذا ایک اہم معاون کے طور پر کام کرنے ہے اور جگہ کے خلیوں کی برپا بی دے عمل کو مدد سے سوت و جسم کی دیگر سرگرمیوں میں ملک جنہوں میں انسانی نظام انہضام کر کے روک دیتے کی صلاحیت رکھتی ہے بلکہ نئے صحت مند غذیہ بنانے میں بھی مدد دینی ہے۔ اس بیماری میں اس اصول کو میٹا بولزم باتا اور خارج کرتا ہے جو کہ غذا کو خضم کرنے اور اس کے طور پر کام کر کے از حد ضروری ہیں۔ جگہ صفر (Bile) باتا ہے جو بڑی چاہیے کہ مریض کو کافی مقدار میں حرارے ملیں تاکہ اس کا وزن کم نہ ہو بلکہ ممکن ہو تو ذرا بڑھ جائے۔ کثیر حراروں والے مشروبات اس میں مدد دے سکتے ہیں۔ مثلاً۔ کمپلان وغیرہ۔ غذا کی طاقت اپنے آلو کریم سوپ اور جاتانی تبل وغیرہ مثالیں ہیں۔

پہاڑی، پھٹوٹ اور سر جری وغیرہ سے جگہ کے انفعال پر ضرب پڑے تو اس سے انسانی صحت اور زندگی پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں ٹھیک طلاق کے معاون کے طور پر اپنے آلو کریم کو سوپ اور جاتانی تبل وغیرہ مثالیں ہیں۔

کم مدتی سوچ ہر جگہ میں پروٹین اور توانائی سے بھر پور غذا نیکی مددگار ہیں۔ اکثر اوقات میخانہ یافتان والے مریضوں میں چکنائیوں کا استعمال بند کر دینے ہیں جس سے مریض کی طاقت میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز اس عمل کا کوئی اضافی معاون غذا کا کردار

سوچ ہر جگہ کی روک تھام میں معاون غذا کے اہتمام کا

Sex Stimulant Foods

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Fulfillment of sexual desire is the most pleasurable human activity. Vanderball's newsletter suggests that if oysters are not to your taste, let's have a lighthearted look at some other aphrodisiac foods (also available in Pakistan):

Aniseed Aniseed is very versatile and the seeds are said to increase desire.

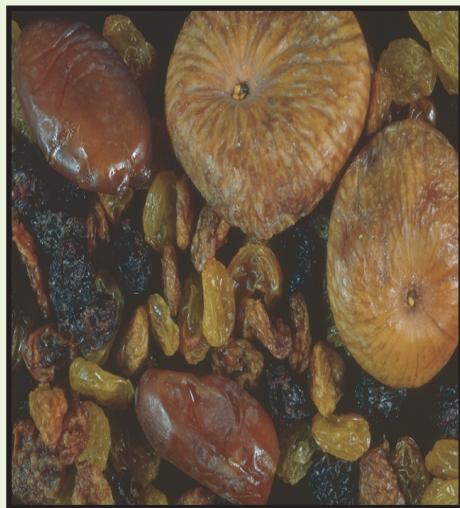
Asparagus Contains plenty of vitamins A and C and is a great stimulant. Steam it and eat it whole.

Bananas Contains B vitamins and potassium, both of which are needed for the production of sex hormones.

Cardamom The seeds contain two androgens - hormones that increase desire in men. Also contains cineole, which is said to stimulate the central nervous system.

Celery It's wonderful for the muscles and for blood circulation due to its many vitamins and minerals, which also help to reduce cholesterol.

Chickpeas Are considered to be an especially strong aphrodisiac for men.



Delicious Cooking Oils

The secret to kitchen success is in the use of delicious cooking oils. All anti-aging specialists fully appreciate the role food plays in one's overall health and appearance. One of the most delicious ways found for adding heart-healthy essential fatty acids to our diets is with high quality organic oils.

While olive oil is used in many dishes, it's not the only healthy cooking oil. In fact, four oil "staples" are olive, soybean, sunflower and canola oils. Using all four oils gives you an excellent variety of essential fatty acids for heart and brain health, and more. Plus it gives incredible versatility in the number of dishes. These oils give you a healthy balance of omega fats with incredible taste! When choosing cooking oils, though, we need to be very selective. Many oils, even the so-called healthy ones, are over-processed to the point that the valuable nutrients are greatly diminished or lost completely. All of the said oils supply omega fatty acids. The sunflower, olive, and soybean oils contain omega-9 and omega-6 fatty acids. The canola oil gives omega-9s. All of the oils are low in

saturated fats, which are the fats we want to limit for cardiovascular health. Instead, they contain the far healthier monounsaturated and polyunsaturated fats, and no cholesterol.

Plus, the sunflower oil contains vitamin E, which is one of the most powerful antioxidants in existence. Vitamin E supports brain function, optimal eye health, cardiovascular function, healthy skin, normal cholesterol, immunity, and even healthy joints. We highly encourage to give these oils a try. After adding these oils to your diet, you'll look and feel better and be glad you took this simple step toward better health. The next time you reach for the oil in your pantry, make sure it's olive, soybean, sunflower and canola. The health benefits are numerous, and besides, they just plain taste great!

Sultan Mahmood



Ginger stimulates the circulation of blood throughout the body. Use in moderation - a little can result in pleasant warmth, whilst too much can irritate the bowels!

Ginseng A Chinese plant extract and powerful hormonal stimulant that can increase the desire for physical contact. More importantly, ginseng can help people reach top physical condition and performance and increase vitality.

Honey The Egyptians made potions from honey in an attempt to cure impotence and sterility. Manuka honey (Australian) is particularly good.

Mustard Stimulates the sexual glands, which consequently increases desire.

Onions Beneficial to health and similar to garlic in nutritional properties

Pine Nuts Rich in zinc. A lack of zinc is thought to cause impotence and infertility in men.

Radish The spiciness is the reason behind its reputation as an aphrodisiac.

Rosemary Stimulates the nerve centers and boosts the circulation of blood.

Saffron Stimulates the erogenous zones.

Vanilla The odor and flavor cause an increase in desire and stimulate euphoria.



Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: *Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

Avoid Farting

Vanderbell Publishing Ltd. USA

Top ten tips are given below to avoid farting caused by bloating or wind in the stomach and intestines:

1. Chew your food thoroughly

The Chinese have a saying "Drink your solids and chew your liquids". This simply means chewing your solids until they become like liquid. When you can't chew anymore, swallow. With liquids such as soups and juices, swish them around the mouth before swallowing, which will allow plenty of amylase (a digestive enzyme in saliva) to mix with each mouthful, thus starting off the process of digestion.

2. Take more time to eat your meal

The stomach takes 20 minutes to tell the brain it's had enough food. If you eat too quickly, you'll have eaten more than your body requires before you know it.

3. Avoid sugary snacks between meals

Ideally eat three square meals per day, and don't snack in between. This will also help balance your insulin and leptin levels, thus reducing risk of diabetes. Some people will need to eat 4 or 5 smaller meals, but listen to your body's true needs, not just desires.

4. Eat more fiber

This is an excellent way to keep your digestive system healthy. Eating fiber helps prevent constipation, reduces cholesterol and keeps you slim. Fiber comes in vegetables, fruit, beans, pulses and whole grains such as porridge oats.

5. Relax while eating

The French do this so well. Take your time. During stress your body shuts down digestion so that it can concentrate on muscles and brain. Slow down.



6. Don't go to bed on a full stomach

Stop eating at least 3 or 4 hours before bedtime. When you go to sleep, your digestive system wants to rest too. If you make your digestive system work half the night, you could wake up tired. It may even keep you awake, as your raised blood sugar levels make you more alert.

7. If you must eat before bed, eat half a banana with a little almond butter

Bananas are high in the amino acid tryptophan, which helps make serotonin, which calms you and helps you sleep. The almond butter contains magnesium which also relaxes and helps stabilize blood sugar. (Don't eat whole nuts before bedtime unless you chew extra well.)

8. Regularly take a probiotic supplement to keep your bacteria in good healthy balance

This will help keep pathogenic bacteria at bay, leading to better health all round.

9. Take a digestive enzyme just before eating

Many people don't make sufficient digestive enzymes themselves, and supplementing, even for a couple of months, will take the strain off the body.

10. Drink lots of clean water between meals, but only a small glass with meals - just enough to help the food go down

Note: Readers can well imagine that most of the above instructions are already quoted in our religion.

Chief Editor
Dr. Sultan Mahmood

PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Chief Nutritionist:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Choburji Park,
Lahore 59562 Pakistan.
Ph: 042 615 9562 Cell:0321 430 2528
dietcare@gmail.com<www.feedwell.org>
© Copyrights 2008. All Rights Reserved.
Printed by: **Musharraf Zaidi** 042 630 5796

Advisory Board

Prof. Mahmood Ali Malik MBBS,FRCP

Ex-Principal KEMC/IMC Lahore

Consulting Diabetologist/Nutritionist

44-Lakshmi Mension The Mall Lahore

Prof. Saghir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA

Dean Faculty of Sciences

University of Lahore, Lahore

Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK

Professor of Bio-Informatics

Balochistan University of Information

Technology & Management Sciences Quetta

Legal Advisor

Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB

Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription Services

Cost for one year subscription is

Rs.1000/- for professionals attached

with the chain of healthcare

system, Educationist/member

of professional societies/pharma

industry/NGO and Rs. 500/- for

patients and general public.

Disclaimer

The contents of monthly **Dietcare** are

not intended to provide medical advice

which should be obtained from

qualified healthcare professionals.

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**.

The Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

فکر صحیت

ماشا، سگترہ، چکورا، کیون مسی اور یوں وغیرہ سڑس فیلی سے تعلق کی تباہ و نامنہ اسی سے بھر پور ہیں۔ وہاں منہ میں چکنائی کو جلا کر اسے خاصی حد تک بے کار کر دیتی ہے۔ یعنی یہ کویٹرول کو کم کرنے میں بھی خاصی مدد گار ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ روزانہ ہماری غذا میں اس فیلی کا کوئی پھل ضرور شامل ہو۔

فکر صحیت

اندھہ اور دھی، سرخ گوشت اور مچھلی، دودھ اور ترشی، ہموزن شہد اور گھنی، چاول اور سرکہ، شہد اور خربوزہ وغیرہ اکٹھ استعمال نہ کریں ورنہ ہیضہ بدھنی وغذائی زہر بیلان جیسے کئی ایک بدنی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

مدد میں چکنائیت

دھامن اسی کو نقصان دیتی ہے ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مدد میں چکنائیت کی موجودگی و نامنہ کی سے سرطان کے خلاف کام کرنے کی مدد میں چکنائیت آف گلکسومیں صلاحیت پر حاوی ہو جاتی ہے۔ یہ تجربہ یونیورسٹی آف گلکسومیں کیا گیا ہے۔

غذائی و راشنی پلان

غذائی و راشنی پلان کے مقاصد

انسان روزاں سے صحیت کا ملکہ کا ملٹا شی رہا ہے گوجزوی طور پر بے شمار ایسی مددیات موجود ہیں جو جسم کے مخصوص نظام کی صحیت کے لیے بنیادی ہمہ کرتی ہیں۔ محققین اس موضوع پر متعصب رہے ہیں اور بر سہ بہر کی سوچ کے بعد اس تیجہ پر پہنچ ہیں کہ ہمارے قائم تر جسمانی نظام میں مخصوص دینہ سوچ کی روزمرہ مدد پر کویول کرنے اور برقرار رکھنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔

اول درجہ پر ہمارا ورشنی نقش (Genetic makeup) ہے کہ جس میں ہمارے بدنے والے مختلف قسم کے علاوہ جسم سے زہر میں کا مددیات بنا دیتے ہیں۔ اگر کہیں ہمیں پتہ چل جائے کہ تعلق ہماری بہیوں اور دل کی صحیت کے علاوہ جسم سے زہر میں کا مددیات ہمارے بدنے والے مادوں کے اخراج، مانع تکمیدی کا کردار دیگی کی طاقت، انسولین کی حساسیت اور ہمارے شوشکی مرمت سے ہے۔ اگر ہم ان بنیادی انسی (Genes) کی مددیات کے لیے بھرپور ٹیکسٹ کے متاثر کی روشنی میں اپنے روزمرہ کے معمولات خصوصاً غذائی عادات کے متاثر ملکر جمیونی طریقہ کار دینا کی چند لیبارٹریز ہی یہ صلاحیت رکھتی ہیں جو ہمارے انفرادی جینوم کا تجزیہ کر سکے۔ ہر حال سب سے پہلے ہمیں کا DNA کا سیکل دے کر ٹیکسٹ کرونا پڑے گا اور ساتھ ہی ایک تفصیلی وہ نامہ بھرنا پڑے گا جس میں روزمرہ کی عادات کا تذکرہ کروتا ہے۔ ہر حال انہیں کی سہولت کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں۔

☆ جلد، بالوں اور بہیوں کے نظام میں خرابیوں کو ان اضافی غذائی اجزاء کے ذریعے دور کرنا جن کی کی ان میں واقع ہو چکی ہے۔
☆ اپنے جسمانی وزن پر آسان کثروں حاصل کر لینا اور حس ضرورت اس لوگھاتے بڑھاتے ہوئے۔
☆ دل کے امراض، سکنی اور زیادہ ٹیکسٹ جیسے میں بڑے امراض کے خطرات کو کم کر رکھنا۔
☆ اپنے انفرادی غذائی پلان پر اعتماد اور عمل کی طاقت پیدا کرنا کیونکہ اس کو صرف ایک فرد کے جنہیں مددیات کی روشنی میں مرتب کیا گیا ہوتا ہے۔ ویسے بھی انسان کی عادات ہے کہ اسے اجتماعی سے زیادہ ذاتی چیزوں سے رغبت ہوتی ہے۔
☆ کسی شخص کا انفرادی غذائی و راشنی پلان اس کے اپنے

ایڈیٹر کے نام تعمیری آراء

نوٹ: ادارہ کو ہر ماہ کافی خلوط موصول ہوتے ہیں جو حقیقی تعریف، ثابت تقدیمی ترقیاتی اور معلومات کی طلب لئے ہوتے ہیں۔ چونکہ ادارہ ڈائٹ کمیٹی نے مددیات کے اعلیٰ تعلیمی اداروں سے تعلیم یافتہ سائنسدانوں پر مشتمل ہے۔ اس لئے صرف ان آراء کو اس کا علم میں جگہ دیتا ہے کہ جن میں یا تو معلومات طلب کی گئی ہوں یا پھر اس میگرین کو مزید سووارنے کے بارے میں تجویز ہوں۔ مخصوص ترین ڈیگریوں کو نہ چھاپ کر آپکا یہ میگرین اپنے آپ کو ہم عصر اثر پرچسے متاثر کرنا چاہتا ہے۔ البتہ مضماین کے انتخاب کے وقت ہمارے ذہن میں قارئین کی پسندنا پسند ضرور ہوتی ہے۔ پس ہم تو صیف سے آپکی پسند کا اندازہ لگاتے ہیں اور تقدیم سے اپنی کوتا ہیوں پر قابو پانی کیھتے ہیں۔ کیا اس میں ہم کامیاب ہیں کہ نہیں۔ آپ کی آراء کا انتظار ہے گا۔ ایڈیٹر



Where did Pepsi get its name?

Pepsi was invented by North Carolina pharmacist Caleb Bradham in 1898. He served it at the soda fountain of his drugstore, where it was an immediate hit and was dubbed "Brad's drink" by customers. Bradham decided to rename it "Pepsi-Cola," and the name was trademarked in 1903. It appears that the name "Pepsi-Cola" is taken from the drink's early ingredients, which included carbonated water, sugar, vanilla, an extract of the kola nut, and an enzyme called pepsin. Pepsin was formerly used as a digestive aid, and early Pepsi-Cola ads touted the drink as "Exhilarating, Invigorating, Aids Digestion." There's some dispute as to whether the first "Pepsi" (or "Brad's drink") actually included pepsin (or kola, for that matter). But if we look at the product's name and the early advertising as evidence, it seems pretty likely that it did. The formula has changed several times over the years, and there hasn't been any pepsin in Pepsi since at least 1923. Sources: *Soda Museum, History of Pepsi, Caleb Bradham*

Worrying about Cholesterol & Triglycerides

Cholesterol and triglycerides are types of lipids, or fats, and they are necessary to the normal functioning of the human body. However, increased total cholesterol levels, and increased level of LDL cholesterol (the "bad" cholesterol) have now been shown to be a major risk factor for the development of coronary artery disease (CAD). In contrast, high HDL cholesterol levels (the "good" cholesterol) have been correlated with a reduced risk of CAD.

Whether high triglycerides levels also are associated with a significantly increased risk of CAD is not entirely clear, but much suggestive evidence points in that direction. Furthermore, it has now been shown that lowering elevated cholesterol levels can appreciably lower one's risk for heart disease.

People should begin having their blood lipid levels measured every few years while they are still in their 20s, and more often as they get older. High total cholesterol levels and high LDL levels, as well as low HDL levels, ought to be corrected by diet, exercise, weight loss, and if necessary, by medication.

In other words, people should worry about their elevated cholesterol (and perhaps triglycerides) levels a lot.

Butter, Margarine, and Cooking Oils

Merck Manual

Which should you use -- margarine or butter? Well... **neither is ideal**, because butter is loaded with saturated fat, and almost all margarines have some saturated fat and trans fatty acids. However, if you must use one or the other, margarine may be better than butter.

Here are some guidelines:

Use canola or olive oil instead of butter or margarine.

Choose soft margarine (tub/liquid) over harder stick forms.

Choose margarines with liquid



vegetable oil as the first ingredient.

Even better, choose "light" margarines that list water as the first ingredient, because these are even lower in saturated fat. If you have high cholesterol, talk to your doctor about using margarines made from plant sterols or stanols. These substances, made from soybean and pine tree oils, can help lower your LDL cholesterol by as much as 6% to 15%. The American Heart Association recommends further study for children, pregnant women, and those without high cholesterol, however.

Limit:

- Margarines, shortening, and cooking oils that have more than 2 grams of saturated fat per tablespoon.
- "Hydrogenated" and "partially-hydrogenated" fats (called 'ghee' read ingredients on food labels) because these are high in saturated fats and trans-fatty acids.
- Coconut, palm, and palm kernel oils because they are very high in saturated fat.
- Shortening or other fats made from animal sources.



Letters to Editor

Q: Do any foods have all nine essential amino acids?

(Mrs. Shabana, Kot Adu)

A: Yes--most red meat does, and so does most poultry and their

proteins are called "complete." Soybean is a high protein grain and also provides complete proteins. Other grains and legumes provide all nine amino acids when combined. For example, rice combined with beans, corn combined with limas,

bread combined with nuts all give "complementary" protein which just means that all 9 amino acids are supplied. You don't have to eat these foods together but millions of people do, and love them.



جڑواں پچھے چائیں تو دودھ پچھے (لی بی سی)
ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اگر حاملہ عورت دودھ اور دودھ سے نئی اشیاء زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو یہ امکان پاٹ گناہ زیادہ ہو جاتا ہے کہ اس کے باہم جڑواں پچھے پیدا ہوں گے۔ خیال کیا جاتا کہ جن جانوروں کو پیارش کے ہار مزدیسے جاتے ان کا دودھ پیمنے سے عورت کا پیض دان زیادہ حساس ہو جاتا ہے۔

- (d) وٹامن تی اور نیک کے استعمال سے ہار موز ناٹسرو جن آکسائیڈ اور خامرے بننا تیز ہو جاتے ہیں۔
- (e) خالص سورج مکھی کے تیل کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول اور ایل ڈی ایل کم ہو جاتے ہیں۔
- (f) ائٹے کی زردی میں اہم چنے تیزاب پائے جاتے ہیں۔
- (g) سیم میں آئینز کی شکل میں جو کلیش م موجود ہوتا ہے وہ شدید چوٹ میں کم ہو جاتا ہے۔
- (h) گولیوں، ٹانیوں میں فولاد کے مرکبات ملائکر پکوں میں فولاد کی دور کی جا سکتی ہے۔

مکھی تیزاب

(Chem Abs 135)



جسمانی درد کا غذاوں سے علاج

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

لے رہے ہوں کو شروع کے دو تا تین دن نرم غذا کیں دی جانی چاہئیں۔ مثلاً سوپ پوپ پنگ وغیرہ۔ طاقت کے ناک، دلیا، چاول اور دودھ بھی مفید ہیں۔ علاوه ازیں پینے کے لیے دو تا تین لیٹر مانعات روزانہ ضروری ہیں۔ مثلاً پانی، پکلوں کا خالص جوس وغیرہ۔ سوٹے وغیرہ کی بولیں مضر ہیں۔ روزانہ لمحیات کی مقدار بھی زیادہ ہونی چاہیے جو گوشت اور دالوں سے میراً سکتی ہے۔ لبے بخار جو سات یوم سے زائد برقرار رہیں کے مریضوں میں لمحیات تو انائی والی غذا کیں خصوصی طور پر بڑھادینی چاہئیں۔ اخراج کم سے کم ہو۔ ایسے مریضوں میں استھانی (بیٹا بولک) شرح بالخصوص بچوں کے لیے رس، چپاٹی اور چاول وغیرہ نرم سے بنا کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں ہر دو تین گھنٹے بعد دیں۔ چونکہ ایسے مریضوں کو پیسہ بھی زیادہ آتا ہے اس لیے مانعات ڈھائی تین لیٹر روزانہ دیں تاکہ جسم میں پانی کی کمی واقع نہ ہو۔ سرجری والے مریضوں میں غذا کا خالص خیال رکھنا اور بھی سرجری والے مریضوں میں غذا کی کمی زیادہ آتا ہے اس لیے اس سے 20% تک جسمانی لمحیات بھی ٹوٹ جاتی ہے۔ اسی سبب سے 20% ناٹر جن کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ علاوه ازیں جسم میں پانی اور سوٹے کے نمکیات جیسے ہونا شروع ہو جاتے ہیں نیز چند ہار مون بھی ضروری ہے اور ان کو بعد از جراحت کی علامات کے مطابق غذا فراہم کی جانی چاہیے۔ بہر حال لمحیات تو انائی سے بھر پور طاقتور غذا دینا بہت اہم ہے جس میں روزانہ ایک سوتا ایک سوتیں گرام لمحیات اور تین تاساڑھے تین ہزار کیلو یا تو انائی شامل ہو۔ اگر مریضوں کے ایسے اعضاء کی جراحت ہو پچھی ہو جس کی وجہ سے وہ کھانا کھانے سے دشواری محسوس کریں تو کبھی ان کو یہ غذا فراہم کی جائے خواہ چجھے طلق ہی میں ائٹنی پڑے یا ٹیوب سے برہ راست مددہ تک پہنچانی جائے۔

غذا ای تجاویز
جن مریضوں کو فلاؤ اور نمونیا وغیرہ کے نتیجے میں کم مددی بخار کا سامنا ہوا اور جوز زیادہ ترا میٹی بائیوٹک ادویات (Antibiotics) (Antibiotics)



Congratulation

to the Dedicated Team of PAFP Leaders
for holding 18th International Conference
of Family Medicine 2008.